食に関わるにおいによる記憶想起に伴う語りが 主観的幸福感に及ぼす影響

○白井真菜美¹・小林剛史²

(¹ 文京学院大学大学院人間学研究科・² 文京学院大学人間学部)

キーワード：におい, 自伝的記憶, 主観的幸福感

Effects of narratives accompanying memory recollection due to food related odor on subjective well-being

Manami SHIRAI¹, and Takefumi KOBAYASHI^{2, #}

(¹ Graduate School of Human Studies, Bunkyo Gakuin Univ., ² Department of Human Studies, Bunkyo Gakuin Univ.)

Key Words: odor, autobiographical memory, subjective well-being

目 的

本研究では、においによって自伝的記憶想起する「ブルースト現象」について、記憶想起に伴う「語り」が現在の感情状態および主観的幸福感に及ぼす効果を、記憶事象の現在からの時間経過にも着目して検討した。

方 法

実験参加者：文京学院大学大学院生 6 名(平均年齢 23.33; $SD=1.75$)とした。

実験刺激：事前に選定した 13 種類の食品をにおい刺激提示のために使用した。提示はスクイーズボトル法で行った。

指標：主観的幸福感尺度(7 項目), 日本語版 PANAS について、Visual Analogue Scale を用いて評定を求めた。その後内省報告をとった。

手続き：実験説明を行い、同意書への記入が終了した後、主観的幸福感尺度および PANAS への回答を求めた。その後、におい刺激を 1 種類ずつ、におい刺激により自伝的記憶が想起され、それに伴う記憶内容についての「語り」が生じるまで、用意したにおい刺激を次々に提示した。語りの終了後、再度主観的幸福感および PANAS を実験参加者に課し、その後、内省報告をとって実験セッションを終了とした。

結 果

図 1 ににおい刺激提示前後の主観的幸福感の変化量(後—前)を示す。1 年以内の記憶を想起した群と 3 年以上前の記憶を想起した群を比較すると、項目によって変化量にばらつきがみられ、3 年以上前の記憶を想起した場合、現在の自分の状態について幸福を感じるかを問う項目の正方向の変化が顕著であった。一方、PANAS のポジティブ感情、ネガティブ感情における刺激提示前後の変化量(後—前)(図 2)については、ポジティブ感情の変化量は、1 年以内の記憶について想起した群と比較して、3 年以上前の記憶を想起した群のほうが大きいこと、ネガティブ感情については、1 年以内の記憶を想起した群と比較して 3 年以上前の記憶を想起した群のほうが小さいことがみとれる。

図1.主観的幸福感の各項目の事前後による群別差得点

図2.におい刺激提示前後のPANAS得点の変化量

考 察

本研究では、におい刺激によって記憶を想起し、記憶について「語る」ことが主観的幸福感および感情状態に影響を及ぼす可能性を示唆する結果を得た。さらに、想起された記憶の時期(1 年以内/3 年以上前)によって上記主観指標に及ぼす影響が異なる可能性も示唆された。具体的には、3 年以上前の記憶想起に伴う語りにより、主観的幸福感における、特に「現在」の幸福感を問うような項目に対する評定値が上昇することが示唆された。また、PANAS におけるポジティブ感情は 3 年以上前の記憶想起によって上昇し、ネガティブ感情は低下する可能性が示唆された。今後さらにデータを蓄積して、この可能性を検討する必要がある。